

プログラムスケジュール

10月10日(月)スポーツの日

	フィールド	スタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00		10:15~11:00 ローインパクト 錦戸	10:30~11:00 アクアビクス 山元	10:00
11:00		11:15~12:00 MEGADANZ NANA		11:00
12:00		12:15~12:45 骨盤リセット&ST		12:00
13:00		13:15~13:45 FIGHT MASTER 谷口		13:00
14:00	月礼拝ヨガ 副交感神経を優位にし、心と身体を静かに整えてくれるとても優れたシークエンス。むくみや歪みの解消をしてくれたり、こわばりやすい筋肉をほぐして血流をよくしてくれます。 満月の日に行う月礼拝はデトックス効果が高まります。	14:00~14:45 月礼拝ヨガ 竹原		14:00
15:00		15:00~15:45 全身シェイプ 益田		15:00
16:00		・スタジオ、プールプログラムWEB予約になります。 ・毎月25日から、翌月分のプログラム予約可能です。 ・同時に5レッスンまで予約可能です。 ・ウェブ上でのご予約、キャンセルは前日まで可能です。 ※当日キャンセルの場合、店舗にお電話をお願いいたします。 ・定員に空きがある場合、プログラム開始30分前より直接ジムカウンターにて受付を行います。 ※5個予約している場合、空き状況が確認できなくなります。		16:00
17:00				17:00
18:00			18:00 プール終了時間	18:00

10/10(月)の営業時間は9:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。

レッスンは定員制です。事前WEB予約、当日はレッスン30分前からジムorプールにてご予約ください。(先着順)